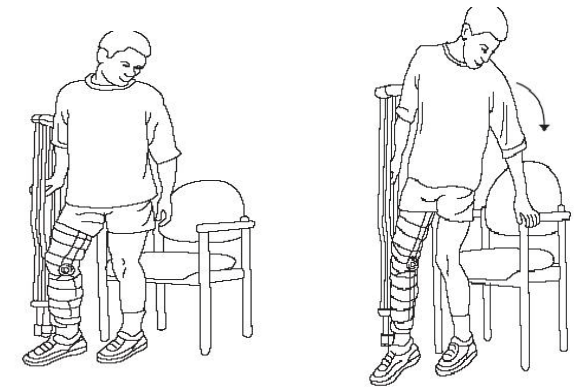


## نحوه استفاده از چوب زیر بغل هنگام نشستن و ایستادن

استفاده از چوب زیر بغل، ساده است. ولی در ابتدا ممکن است سخت به نظر برسد. نکات ایمنی زیر را هنگام استفاده از چوب زیر بغل بکار ببرید.

### هنگام نشستن:



به همراه چوب زیر بغل به صندلی مورد نظر پشت کنید. آنقدر عقب بروید که پشت زانوی شما لبه تخت یا صندلی را احساس کند.

\* به آرامی چوب ها را از زیر بغل خارج

کرده، بایک دست نگه دارید. (مثل تصویر)

\* با دست آزاد لبه تخت یا دسته صندلی را

بگیرید. (به تصویر نگاه کنید.)

\* آرام روی تخت یا صندلی بنشینید.

### ایستادن:

\* همیشه سعی کنید چوب زیر بغلتان در

دسترس باشد.

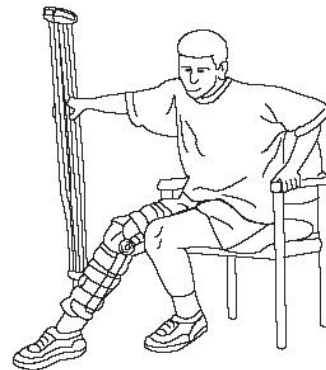
\* آنها را با یک دست بگیرید.

\* با دست دیگر لبه تخت یا صندلی را بگیرید.

(مثل تصویر)

\* آرام بایستید، راه نروید و کمی صبر کنید

تا



تعادل خود را بدست آورید.

\* چوب ها را زیر بغل گذاشته و آن ها را به

طرفین بدن خود بچسبانید و فشار دهید.

\* فیزیوتراپ بسته به نوع مشکل و جراحی

شما، ممکن است توصیه های دیگری به شما

بکند. به این توصیه ها توجه نموده و آنها را

بکار ببرید.

